

<<亚健康调理术>>

图书基本信息

书名：<<亚健康调理术>>

13位ISBN编号：9787509150511

10位ISBN编号：7509150515

出版时间：2011-10

出版时间：人民军医

作者：田纪钧

页数：117

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亚健康调理术>>

内容概要

《亚健康调理术(附光盘)》由田纪钧所著,重点介绍亚健康调理的方法,涉及手法调理(包括中医调衡治本手法调理、拿捏手法调理、循经脉主要腧穴点穴调理、循经筋主要腧穴点穴调理、循经脉压推调理、淋巴推压排毒调理、香熏调理等)、针刺调理、中药调理、节气艾灸、点穴、拔罐调理、赵堡太极拳调理、药膳调理等,观点独到,方法新颖,行之有效。

《亚健康调理术(附光盘)》适合临床医生、医学院校学生包括研究生参考阅读,也可作为亚健康人群在医生指导下自我调理的范本。

<<亚健康调理术>>

作者简介

田纪钧

国际华佗中医学院(USA)教授、博士生导师，北京首都知名中医专家特诊部主任、主任医师，北京特色东方医药研究院院长，北京东方特色医药培训学校校长，中国骨伤人才学会、全国高等中医院校骨伤教育研究会秘书长。

1962年师从中国中医研究院骨伤科专家刘道信先生，成为刘氏少林骨伤流派传承人；1968年师从北京中医医院骨科主任成业田先生。

田纪钧教授从医44年，从教21年，积累了丰富的诊疗和教学经验，创立了现代手法和刃针微创治疗术，方法独到、疗效卓著，深受患者和学生拥戴。

于1987年以后相继主编(副主编)《错骨缝的诊断与治疗》，《中国针刀学》，《三位一体疗法》，《刃针疗法》，《田纪钧现代手法治疗集锦》，《骨伤科手术研究》，《刃针微创治疗术》等专著，编著《中研院刘道信氏正骨经验》，《关节微小移位诊断与治疗》，《针刀医学临床诊疗》，《松解复位疗法》，《脊柱调衡疗法》，《颈肩腰腿痛序贯疗法》，《颈椎病的诊疗思路和方法》，《腰椎间盘突出症的诊疗思路和方法》，《肢体关节与软组织实用解剖学》，《特异针刺疗法》等教材，以及发表专业论文、科普文章50余篇。

近年来，致力于研究软组织损害与人体“亚健康”状态的关系，并运用现代手法、刃针微创治疗术，以及“错骨缝”、“筋出槽”矫正术等综合治疗脊椎和四肢的软组织疾患，是一位在临床上和学术界都颇有影响和建树的骨伤科专家。

<<亚健康调理术>>

书籍目录

第1章 总论

第一节 亚健康的定义及诠释

- 一、亚健康的定义
- 二、对亚健康的诠释

第二节 疾与未病——中医学对亚健康的认识

- 一、中医学对健康的认识
- 二、中医学对“病”的认识
- 三、中医学对“疾”的认识
- 四、中医学对“未病”的理解和阐释

第2章 亚健康的诊断

第一节 亚健康的临床表现

- 一、神经系统临床表现
- 二、消化系统临床表现
- 三、循环系统临床表现
- 四、内分泌系统临床表现
- 五、血液系统临床表现
- 六、其他表现
- 七、综合表现

第二节 亚健康的诊断

- 一、症状标准诊断法
- 二、量化诊断法
- 三、心理功能衰退指数(MDI)健康评估法
- 四、应用直流脉冲的亚健康诊断仪诊断法

第三节 亚健康的鉴别诊断与自测

- 一、鉴别诊断
- 二、自测

第3章 亚健康的预防

- 一、《素问·上古天真论》
- 二、《素问·四气调神大论》
- 三、预防亚健康的具体方法

第4章 亚健康的调理

第一节 手法调理

- 一、中医调衡治本手法
- 二、佛教拿捏手法
- 三、循经脉主要腧穴点穴法
- 四、循经筋主要腧穴点穴法
- 五、循经脉压推调理法
- 六、淋巴推压排毒调理法
- 七、香熏调理
- 八、达摩易筋经导摩术调理

第二节 针刺调理

- 一、毫针调理
- 二、刃针调理

第三节 中药调理

- 一、气、血、痰、食调理

<<亚健康调理术>>

二、对症治疗调理

第四节 节气艾灸、点穴、拔罐调理

- 一、二十四节气保健灸
- 二、循经点穴
- 三、循经拔罐

第五节 赵堡太极拳调理

- 一、起式
- 二、金刚搬拦锤
- 三、揽扎衣
- 四、白鹤亮翅
- 五、单鞭
- 六、云手
- 七、左右金鸡独立
- 八、倒卷肱
- 九、野马分鬃
- 十、合金刚
- 十一、收势

第六节 药膳调理

- 一、补阳药膳
- 二、补气药膳
- 三、补血药膳
- 四、安神药膳
- 五、补肾药膳
- 六、健脾药膳
- 七、明目药膳
- 八、润肺药膳
- 九、壮阳药膳

参考文献

<<亚健康调理术>>

章节摘录

版权页：插图：（四）“未病”与“已病”的调理方法不同对“未病”（即疾），基本可以不用药，而用诸如坐禅、观想等养生功法调节体内“阴阳”，使之平衡而愈；对“已病”（即病）大多数也可以用非药物诸如手法、针刺等疗法，只有病情严重、患病的晚期或人体损伤较严重时，即中医所说的元气大伤，人体自身对抗疾病的能力和自愈力不够之时，医者方可施用药物，但仍应旨在协助而不是完全代替人体战胜疾病，即中医所说的“扶正祛邪”。

这正吻合英国学者、保健运动先驱维农·科尔曼告诉我们的：“人体是一个复杂而全面的系统，90%的疾病都能通过机体的防御机制得到治愈。

正因如此，对于疾病来袭，我们首先应十分尊重并充分运用机体自身的恢复机制，只有在其不足以抵御病的入侵时，我们才需要求助于医疗技术的帮助。

”（五）情绪变化是气机和脏腑功能的一个影响因素不同的情绪变化，会引起不同的气机运动，正如《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，灵则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。

”正常的情绪变化，促进气机的正常运行和脏腑的生理功能，使人体处于“阴平阳秘”的健康状态；而异常的情绪变化，则导致气机紊乱和脏腑功能失调，不管有轻微症状还是没有症状，都是“疾”的“亚健康”状态。

除寒和灵（热）之外，这七种发自体内的七情（怒、喜、悲、恐、惊、忧、思）致疾，就称“内伤七情”病因，适于练功修身和导引健身调理。

中医学博大精深，所谓中医学取向的亚健康观，是相对于生物学取向亚健康观、心理学取向亚健康观和社会学取向亚健康观而言的，它主要是从中医学角度对亚健康问题展开讨论，尤其是亚健康机制、表现及干预方法。

（六）中医学对亚健康机制的解释中医学认为，亚健康是人体阴阳失衡，脏腑功能失调的初始状态，即“疾”的状态。

遏制这种现象进一步发展，就要注重调节脏腑的功能，充实卫气营血，恢复五脏六腑的功能，使人体向健康状态发展。

其主要有以下论述。

<<亚健康调理术>>

编辑推荐

《亚健康调理术》为田纪钧手法妙术系列之一。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>